



Pemeriksaan dan Penilaian Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan dan Pencegahan Sindroma Metabolik pada Remaja

Puspito Arum^{#1}, Agustina Endah Werdhiharini^{#2}, Dhyani Ayu Perwiraningrum^{#3}

[#]Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember
Jl. Mastrip 164, Jember

¹puspito_arum@polije.ac.id

²werdhiharini_aendah@yahoo.com

³dhyani09ayu@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang rawan gizi. Usia remaja dianggap sebagai usia dimana mereka sudah mampu menentukan jenis makanan apa yang mereka konsumsi guna memenuhi kebutuhan gizi mereka. Kualitas gizi dan kesehatan di usia remaja akan menentukan kualitas gizi dan kesehatan pada tahap kehidupan selanjutnya, yaitu pada usia dewasa dan tua, serta juga menentukan kualitas gizi generasi selanjutnya. Berbeda dengan status gizi dan keadaan kesehatan balita yang selalu dipantau setiap bulan, status gizi dan keadaan kesehatan remaja hampir tidak terpantau. Hal ini menyebabkan permasalahan gizi pada remaja belum dapat terselesaikan secara optimal, sehingga akan berisiko menimbulkan permasalahan kesehatan baru di kemudian hari, salah satunya adalah sindroma metabolik. Pemeriksaan dan penilaian status gizi remaja sangat diperlukan mengingat mereka adalah kelompok yang mengalami masalah. Rangkaian kegiatan pengabdian ini meliputi kegiatan penilaian dan pemantauan status gizi, serta penyuluhan dan pemecahan masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi. Seluruh proses kegiatan dilaksanakan oleh tim pengusl PKM dibantu dengan sejumlah mahasiswa. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pelatihan, simulasi dan praktik.

Keywords— Kesehatan, Remaja, Sindroma metabolik, Status gizi,

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang rawan gizi. Usia remaja dianggap sebagai usia dimana mereka sudah mampu menentukan jenis makanan apa yang mereka konsumsi guna memenuhi kebutuhan gizi mereka. Remaja merupakan kelompok umur yang masih sangat mudah terpengaruh oleh hal-hal yang ada di sekitar mereka, seperti lingkungan sekolah, hubungan dengan teman sebaya, mode dan tren perkembangan jaman, dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut sangat mempengaruhi pemilihan makanan yang akan mereka konsumsi. Makanan yang dikonsumsi oleh remaja akan menentukan status gizi dan kualitas kesehatan mereka. Tidak jarang banyak permasalahan kesehatan yang muncul pada remaja, seperti gangguan saluran pencernaan, anemia, dan masalah kesehatan lain disebabkan oleh pola makan remaja yang salah.

Kualitas gizi dan kesehatan di usia remaja akan menentukan kualitas gizi dan kesehatan pada tahap kehidupan selanjutnya, yaitu pada usia dewasa dan tua, serta juga menentukan kualitas gizi generasi selanjutnya. Berbeda dengan status gizi dan keadaan kesehatan balita yang selalu dipantau setiap bulan, status gizi dan keadaan kesehatan

remaja hampir tidak terpantau. Hal ini menyebabkan permasalahan gizi pada remaja belum dapat terselesaikan secara optimal, sehingga akan berisiko menimbulkan permasalahan kesehatan baru di kemudian hari.

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Al Ghozali merupakan SMP dengan konsep sekolah berasrama. Sebagian asrama siswa/siswi berlokasi di lingkungan sekolah, dan sebagian berlokasi di luar lingkungan sekolah. Dalam pemenuhan kebutuhan makan siswa/siswi nya, SMPIT Al Ghozali menyediakan makanan untuk dikonsumsi siswa/siswinya. Sesuai dengan karakteristik usia remaja, siswa/siswi SMPIT Al Ghozali kadangkala juga menginginkan mencoba mengonsumsi makanan dari luar sekolah. tidak jarang mereka mengonsumsi makanan hanya berdasarkan kesukaan, tanpa mempertimbangkan keamanan makanan. Masalah kesehatan nyeri yang dirasakan ketika datang bulan hari pertama juga dirasakan oleh sebagian siswi di SMPIT Al Ghozali. Kegiatan pemantauan kesehatan yang ditujukan sebagai tindakan preventif mencegah masalah gizi dan kesehatan pada siswa/siswi juga tidak pernah dilakukan di SMPIT Al Ghozali.

Siswa/siswi di SMPIT Al Ghozali merupakan kelompok usia remaja. Pesolan kesehatan yang dialami oleh remaja

khususnya siswa/siswi di SMPIT Al Ghazali antara lain pola makan yang salah, masalah kesehatan yang berhubungan dengan makanan seperti sakit maag, pingsan di sekolah, nyeri pada saat datang bulan serta belum ada program / kegiatan khusus yang mengarah pada tindakan preventif guna mencegah terjadinya permasalahan kesehatan yang dialami, seperti penyuluhan rutin tentang masalah gizi dan kesehatan serta pemantauan status gizi dan status kesehatan siswa/siswi.

Belum adanya program / kegiatan khusus yang mengarah pada tindakan preventif menyebabkan permasalahan kesehatan yang dialami terus terjadi. Hal ini menjadi permasalahan khusus yang harus diselesaikan. Ketersediaan program / kegiatan khusus yang mengarah pada tindakan preventif diharapkan dapat menyelesaikan persoalan-persoalan gizi dan kesehatan yang selama ini sering dialami oleh siswa/siswi.

Tindakan preventif atau pencegahan merupakan salah satu tindakan yang dianggap efektif untuk mencegah terjadinya suatu gangguan atau masalah gizi dan kesehatan. Disamping itu tindakan preventif dirasa lebih menguntungkan dibanding tindakan kuratif maupun rehabilitatif dikarenakan sasaran dibuat sedemikian rupa agar tidak mengalami masalah gizi dan kesehatan. Tindakan preventif yang dilakukan bisa berupa penyuluhan rutin tentang masalah gizi dan kesehatan serta pemantauan status gizi dan status kesehatan siswa/siswi

II. TARGET DAN LUARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang akan dilaksanakan melalui Posyandu Remaja ini direncanakan akan menghasilkan luaran berupa (1) Peningkatan pengetahuan remaja dalam menilai dan memantau status gizi, (2) Kemampuan siswa/siswi dalam menilai dan memantau status gizi dan status kesehatan teman di sekolahnya, (3) Peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan makanan, (4) Kemampuan siswa/siswi dalam menyampaikan penyuluhan terkait masalah gizi dan kesehatan yang dialami teman di sekolahnya, (5) Publikasi baik publikasi ilmiah pada Jurnal ber-ISSN atau publikasi pada media massa

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilaksanakan berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang cara penilaian dan pemantauan status gizi dan permasalahan gizi yang dialami oleh remaja. Seluruh proses kegiatan dilaksanakan oleh tim pengusul PKM dibantu dengan sejumlah mahasiswa.

A. Tahapan Kegiatan

1. Tahapan persiapan

Tahapan persiapan meliputi :

- a. Analisis permasalahan kesehatan yang berhubungan dengan gizi yang dialami oleh siswa/siswi.
- b. Persiapan materi ceramah, diskusi dan pelatihan berdasarkan hasil analisis masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi yang dialami oleh siswa/siswi
- c. Penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pelatihan
- d. Pengadaan bahan dan alat pendukung kegiatan pelatihan

2. Tahapan pelaksanaan

Rangkaian kegiatan pada tahap ini meliputi :

- a. Penilaian dan pemantauan status gizi
- b. Ceramah dan diskusi terkait masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi dan cara pencegahan dan pemecahannya
- c. Pendampingan pada saat melaksanakan penilaian dan pemantauan status gizi
- d. Pendampingan pada saat pemberian penyuluhan terkait masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi dan cara pencegahan dan pemecahannya

B. Metode pendekatan

Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pelatihan, simulasi dan praktik.

C. Partisipasi mitra

Mitra yang terlibat pada kegiatan ini adalah SMPIT Al Ghazali Jember, serta siswa yang bersekolah di sekolah tersebut. Partisipasi sekolah dalam program ini adalah :

1. Memberikan izin kepada tim pengusul untuk melaksanakan program PKM di lingkungan sekolahnya
2. Memberikan izin kepada siswa/siswi
- 3.

IV. KELAYAKAN TIM PELAKSANA

Berdasarkan persoalan yang dialami oleh mitra, maka diperlukan kepakaran yang sesuai untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Diperlukan kepakaran yang terkait ilmu gizi, penilaian status gizi, permasalahan gizi remaja serta kepakaran tentang komunikasi dan promosi kesehatan dan cara penyampaian pesan kepada sasaran. Kepakaran tersebut dimiliki oleh ketua pengusul yang memiliki dasar pendidikan ilmu gizi serta sebagai pengampu mata kuliah penilaian status gizi dan dimiliki oleh anggota pengusul yang memiliki dasar pendidikan komunikasi dan promosi kesehatan serta menguasai permasalahan gizi pada remaja.

No.	Nama	Kepakaran
1.	Puspito Arum, S.Gz., M.Gizi	Ilmu Gizi dan Penialian Status Gizi
2.	Agustina Endah W, S.Sos., M.Kes	Promosi Kesehatan
3.	Dhyani Ayu Perwiraningrum	Promosi Kesehatan

V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut :

A. Tahapan persiapan

Tahapan persiapan yang sudah dilaksanakan meliputi :

1. Analisis permasalahan kesehatan yang berhubungan dengan gizi yang dialami oleh siswa/siswi.
2. Penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pelatihan
3. Pengadaan bahan dan alat pendukung kegiatan pelatihan

B. Tahapan pelaksanaan

Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan pada tahap ini meliputi :

1. Diskusi terkait masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi dan cara pencegahan dan pemecahannya
2. Pelatihan penilaian dan pemantauan status gizi



Hasil dan luaran yang telah dicapai antara lain :

1. Adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan makanan
2. Peningkatan pengetahuan remaja dalam menilai dan memantau status gizi
3. Siswa memiliki kemampuan dalam menilai dan memantau status gizi dan status kesehatan teman di sekolahnya
4. Siswa memiliki kemampuan dalam berbagi pengetahuan terkait masalah gizi dan kesehatan yang dialami teman di sekolahnya



VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan adalah menganalisis permasalahan kesehatan yang berhubungan dengan gizi yang dialami oleh siswa/siswi, melakukan Diskusi terkait masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi dan cara pencegahan dan pemecahannya dan melakukan pelatihan penilaian dan pemantauan status gizi. dari kegiatan yang telah dilaksanakan telah menghasilkan peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dan makanan, peningkatan pengetahuan remaja dalam menilai dan memantau status gizi, kemampuan dalam menilai dan memantau status gizi dan status kesehatan teman di sekolahnya, kemampuan dalam berbagi pengetahuan terkait masalah gizi dan kesehatan yang dialami teman di sekolahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Politeknik Negeri Jember sebagai penyedia dana BOPTN, dan SMP Islam Terpadu Al Ghozali selaku mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]Arisman, MB, 2010. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC.
- [2]Sayogo, Savitri. 2004. Gizi Remaja Putri. Jakarta : Universitas Indonesia
- [3]Umrin H. 2007. Hubungan Antara Faktor Lingkungan dan Faktor Individu dengan Kesesuaian 12 Butir Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Siswa di SMAN 1 Depok Tahun 2007.
- [4]Indriasari. 2013. Studi pengetahuan masalah gizi dan status gizi pada remaja putri
- [5]Riyadi. 2011. Hubungan asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri di fakultas kesehatan masyarakat